

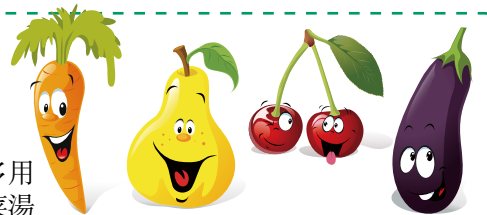


健康寶庫

衛生署長者健康服務

中國人注重飲食，認為「民以食為天」，並以吃為享受，但許多長者往往因為少了牙齒，或沒定期調校假牙，令咀嚼變得困難，因而習慣吐出肉渣和菜渣，影響營養吸收；或因水果太酸和太硬，所以每天只吃半個。另外，不少長者覺得食物味道變淡，便常喜歡蘸豉油。若是獨居長者，更常常「一餐煮埋幾餐食」，結果飲食變得單調，影響食慾，嚴

長者常見飲食問題



食乏味，可將上一餐剩餘的餸菜，加上新鮮及不同顏色的配料，如勝瓜、雜菜粒、燈籠椒等，便可變成另一道有新色彩的菜式。如馬蹄蒸肉餅可分兩餐，將第二餐的肉餅與勝瓜同煮，成為肉碎炒勝瓜。希望這些簡單飲食建議能幫助長者解決常見飲食問題。每天實踐健康飲食原則，便能維持健康，也可改善飲食質素，享受進食的樂趣。

重的甚至導致營養不良，令體重下降。其實，任何年紀的人士，都必須按照健康飲食金字塔的原則進食，即適量、均衡、多元化。就上述長者常見的不良飲食情況，可作以下改善：

選擇軟身和煮稔的蔬菜，如節瓜、莧菜、菠菜等。肉類可選不連皮及骨的肉，如免治豬肉、雞絲、牛柳絲、魚柳，亦可選用蛋、豆腐等。在烹調前可先將蔬菜切成小段，而肉類煮熟後亦可再切碎，均可減少咀嚼所花的力氣。另外，也可多用蔬菜作湯料，並進食已煲稔的蔬菜湯料。水果可選擇軟身和酸味較輕的水果，如香蕉、木瓜、啤梨等。

隨著年齡漸長，舌頭的味蕾細胞功能退化，影響味覺的靈敏度，可多使用天然香料，例如胡椒、蒜、蔥、薑、芫茜、和有香味的食物如白蘿蔔、菇類和洋葱等作材料，以增加餸菜的香味和減少使用高鹽分調味料如豉油。

要解決「一餐煮埋幾餐食」的飲

寒涼辛辣及溫補藥

平日要謹記保持充足睡眠、飲食均衡及適量運動，減少發怒。飲食勿過飽，忌

「耳眩暈」範圍。本病以陣發性眩暈、耳鳴、惡心嘔吐表現為主，每由過度疲勞及精神緊張有關，或年老肝腎臟系營養虛損所致。臨牀證據分為實證與虛證兩類。

【製法】清水6飯碗，沸後以文火煲約40分鐘，代茶飲用。

【功效】養血調肝

【材料】桑椹子5錢、黑豆1兩。

【製法】清水8飯碗，沸後以文火煲約50分鐘，加入少量冰糖溶化後，代茶飲用。

中醫辨証

朱國棟

引致眩暈

不(平衡)目眩

各位老友記，若然你經常突然頭暈眼花，或有可能已經患上內耳眩暈病(美尼爾氏綜合症)了。此病隨時有天旋地轉的表現，所以大大影響了心情，尤以慣常出入社區長者中心的老友記為甚。中醫學屬「耳眩暈」範圍。本病以陣發性眩暈、耳鳴、惡心嘔吐表現為主，每由過度疲勞及精神緊張有關，或年老肝腎臟系營養虛損所致。臨牀證據分為實證與虛證兩類。

劑，少吃動物性脂肪類食物和鹹味之品。如有需要可請教專科醫生及檢查耳部。下列兩款食療，可作參考。

一、桑豆飲

二、桑寄生茶

健康在您手

陳日

載美國一名女明星，因遺傳因子顯示有超過八成機會患上乳癌，毅然決定做手術，將一雙乳房割去，一時引發許多討論。

一些反應是讚賞她的勇氣，不怕手術影響她的影視生涯。其實她並不會從此失去美麗的曲線，因為在計劃做手術時，醫生會保留外皮，只割走乳腺，並為她安裝義乳，完全不影響外觀。

當然，乳房手術並不簡單，既有麻醉的風險，亦要相當費用，明星選擇以「預防」來解決遺傳因子帶來對未來健康與患癌命運的擔憂，仍是不尋常的決定。

乳癌在香港過去十多年來，一直是女性最常患的癌症，比肺癌、大腸癌都要多，但發病率比外國仍較低。資料顯示，在2008年，每十萬名婦女有5.8人患乳癌、英國則有89.1人、美國有76人、加

切乳防癌

拿大有8000人。不過，患癌的年齡中位數是53歲，比美國的61歲或澳洲的62歲都低，因此不宜忽視。

近年醫學研究發現乳癌並非單一一種，而是有不同特性的多類型。例如其中一個特性是對性激素的反應。通過驗血，可得知是否有「雌激素受體」，而另一種受體是「人類表皮生長因子受體」。按照患者是否有這些受體，醫生會為乳癌病人建議做手術後是否再需要藥物治療，以減輕復發的機會。遺傳因子測試(BRCA即Breast Cancer的簡稱)亦能決定所患乳癌是否帶有遺傳性。不過，這些只屬少數。即使是病例眾多的歐美國家，估計單純因遺傳因素而患上乳癌的不足一成。

絕大部份乳癌相信與生活習慣有更大關係：風險因素包括缺乏運動、肥胖、吸煙、不曾生育或哺乳等。因此，女明星的個案可用作提醒婦女留意乳癌及預防之道，對大部分人來說，卻並不是需要學習的對象！

長

者普遍患有各種疾病，需要長期服食不同藥物；如何確保有效及安全地用藥，是長者治病的基本要則，以下是大家須遵守的用藥學問。

避免不必要的用藥

切忌濫用藥物，以免發生不良反應或延誤疾病治療。長者可通過飲食(低脂、少鹽、少糖、必要的維生素和礦物質)和生活方式(起居有序、心情愉快、適當體力和腦力活動)的調整，以及不良習慣(吸煙、酗酒、偏食、肥胖等)的糾正，保持身體健康。長者謹記，防病於未然往往是必勝的良藥。



知藥用藥

張亞力

選用藥物忌品種過多

長者治療疾病的藥物品種可能會較多，約1/4老年人同時服用4種藥以上，因此藥物

副作用發生率也較大。用藥品種應少而精，故長者應與主診醫生討論，可否根據病情的輕重緩急地用藥，待病情基本控制後，再適當兼顧其他方面的藥物。

掌握最低有效用藥劑量

長者的用藥劑量應按年

用藥的學問

「久病成醫」的做法對體較差或患多種慢性病的長者尤為危險。那些未經經驗証的秘方、單方，無法科學地判定療效，長者勿輕信以用作治病，應按醫生處方治病，對症下藥。

不要輕信廣告宣傳忌濫用補藥

勿聽信廣告或朋友介紹，而隨便買藥吃，否則容易延誤病情及引來不必要的副作用。

選擇適宜的用藥時間

一般長者都會健忘，常常忘了服藥或不按時服藥，護老者的角色是協助囑咐病者依從醫生指示服藥，是最為重要。



物理治療保安康

陳震賢

湊孫

香港人生活繁忙，生活指數每每愈來愈高，很多夫婦都要外出工作，他們的父母便順理成章擔當起「湊孫」的重任。

通常在照料自己的親兒時，父

母比較年輕，一般都會較少出現即時的勞損骨痛等症狀。但是作為爺爺嫗嫗或外公外婆，年紀漸長，而且在經過多年的工作及家務勞動，身體經已累積了一定程度的勞損，一旦在「湊孫」期間粗勞便很容易出現再次扭傷舊患或疼痛。

照顧嬰孩時，經常需要作出彎腰、扶抱等動作，而且動作重複性高兼是靜態的。本來人的身體設計出來就不是為應付這些動作，所以勞損便由此發生。故此，我們多會建議：比如說為孫子洗澡時盡量不要在浴缸前長時間彎着身子，換個方法將盆放在地上來洗澡，盆子盡量靠近自己，可減少腰部彎曲度；更換尿片時，應把一邊膝部放在床上以減輕腰的壓力；餵哺時要找一個自己手腕用力最少的位置，比如用一些小枕頭擱在枱上，手放上方才進行餵哺來減輕手部壓力。

以上建議當然每人可因應自己的家居環境作出合適的調節，但仍然要注意的是，所有動作就算在較安全的環境下都不能重複太長時間，這樣有機會導致勞損。湊孫的老友記要特別留意，如果出現疼痛情況，就必需停止有關動作及找物理治療師檢查和治理。